4. Smith J., Ivanov P., Petrov O. The Role of Family Environment in Developing Emotional Resilience in Children with Disabilities. Journal of Inclusive Psychology. 2019. Т. 10, № 2. С. 15–28.
5. Johnson S., Lee K. Impact of Parenting Styles on the Emotional Development of Children with Special Needs. Journal of Special Education. 2021. Т. 14, № 1. С. 50–65.
6. Коваль С. Вплив сімейного виховання на формування емоційної стійкості дітей з інвалідністю. Психологія сім'ї. 2021. Т. 8, № 1. С. 22–35.
7. Шевченко О. Психологічні механізми адаптації дітей з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти. Освітній Простір. 2020. Т. 5, № 3. С. 34–47.

УДК 159.9

Стеценко Альбіна Денисівна,
здобувачка 4 курсу бакалаврського рівня вищої освіти
факультету управління та безпеки населення,
спеціальність «Психологія»
Національний університет цивільного захисту України

Науковий керівник
Перелигіна Ліна Анатоліївна,
доктор біологічних наук, професор кафедри психології
діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
orcid.org/0000-0001-5019-7671

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

У сучасному світі працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНСУ) щодня стикаються з екстремальними умовами праці, де високий рівень стресу є невід'ємною частиною їх професійного життя. Надзвичайні ситуації, аварії, рятувальні операції, а також робота в умовах кризових ситуацій – все це може суттєво впливати на психологічне здоров'я працівників. Тому важливою складовою їх професійної підготовки є навчання та підтримка психологічної стій-

кості, що дозволяє зберігати професійне здоров'я. Збереження професійного здоров'я працівників ДСНСУ передбачає створення сприятливих психологічних умов, які включають адекватну підтримку на робочому місці, розвиток психологічної стійкості, використання технік для зниження стресу, а також надання спеціалізованої психологічної допомоги.

Важливо, щоб працівники мали можливість отримувати консультації, тренінги та інші форми підтримки, що дозволяють їм адаптуватися до стресових ситуацій. Основною психологічною умовою є розвиток емоційної стійкості, що дозволяє працівникам ефективно реагувати на стрес, підтримувати рівновагу у критичних ситуаціях та забезпечувати ефективну взаємодію в команді. Психологічні тренінги для працівників ДСНСУ сприяють розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, здатність до швидкої адаптації в умовах змін, здатність до самоконтролю та емоційного регулювання. Крім того, в умовах стресу важливою умовою збереження професійного здоров'я є підтримка та взаємодопомога між співробітниками.

Створення сприятливої психологічної атмосфери у колективі, налагодження комунікації та підтримки один одного під час виконання небезпечних завдань є важливими факторами, що допомагають знижувати рівень стресу. Працівники повинні відчувати, що їхня праця цінується та підтримується керівництвом і колегами, що сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Не менш важливим аспектом є профілактика професійного вигорання. Психологічне вигорання може виникати в результаті постійного стресу, недостатньої підтримки або відсутності можливості для відновлення. У цьому контексті створення умов для регулярного відпочинку, фізичних та психологічних перерв, а також надання можливості для релаксації є необхідними складовими збереження професійного здоров'я працівників ДСНСУ.

Психологічне здоров'я працівників у системі ДСНСУ залежить також від організаційної культури, яка повинна включати елементи психологічної підтримки та розвитку [1, с. 49]. Для цього важливо впроваджувати програми з підвищення кваліфікації та тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, лідерства та конфліктного управління. Такі програми можуть включати не лише теоретичні аспекти, але й практичні вправи, які дозволяють працівникам освоїти стратегії подолання стресових ситуацій. У доповнення до вже розглянутих аспектів, важливо відзначити, що психологічне здоров'я працівників ДСНСУ в умовах підвищеного стресу також залежить від інтеграції психологічних підходів у стратегію організації. Системна

психологічна підтримка, що включає регулярні консультації з психологами, психотерапевтами та проведення групових тренінгів, дозволяє рятувальникам ефективно справлятися з емоційними та психічними навантаженнями.

Крім того, організація програм психологічної реабілітації після виконання складних завдань може стати важливим інструментом для запобігання розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1, с. 51]. Не менш важливим є психологічне навчання, яке повинно включати елементи теоретичної підготовки та практичних навичок, спрямованих на управління стресовими ситуаціями, розвиток стійкості та самоконтролю. Важливо навчити працівників розпізнавати ознаки стресу, розвивати навички релаксації та психологічного відновлення. Ці заходи можуть включати навчання дихальним технікам, медитації, технікам роботи з тривогою та негативними емоціями, які допомагають знизити рівень стресу і покращити емоційний стан. Завданням психолога є також своєчасна оцінка психологічного стану працівників, виявлення ознак вигорання та депресії, а також надання індивідуальної підтримки тим, хто має труднощі з адаптацією до постійних стресових навантажень. Важливо, щоб психологічна підтримка була доступною в будь-який час, оскільки екстрені ситуації можуть виникати раптово, і працівники повинні мати змогу отримати допомогу на момент потреби.

Особливу роль у збереженні професійного здоров'я відіграє наявність механізмів оцінки та контролю за психоемоційним станом персоналу [2, с. 139–141]. Наприклад, регулярні тестування на стресостійкість, проведення психологічних тренінгів і консультацій, впровадження системи психологічної підтримки на всіх етапах діяльності організації дозволяє оперативно реагувати на ситуації, що можуть призвести до професійного вигорання або психологічних розладів. Також важливо наголосити на необхідності організації здорового способу життя та фізичної активності для працівників ДСНСУ, оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психоемоційний стан. Включення в режим роботи фізичних вправ, підтримка здорового харчування та достатнього сну, регулярні фізичні тренування допомагають знижувати рівень стресу, зміцнюють загальне здоров'я та зменшують навантаження на нервову систему.

У підсумку, збереження психологічного здоров'я працівників ДСНСУ є важливим завданням для забезпечення високої ефективності роботи та попередження професійного вигорання. Застосування інноваційних підходів у психологічній підготовці та створення психологічно безпечних умов на робочому місці є ключем до збереження фізичного та емоційного здоров'я рятувальників.

Список використаних джерел

1. Кучеренко С.М. Урахування емоційного стану в комплексному підході до визначення психологічної готовності у процесі професіоналізації особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007. Вип. № 2. С. 49–57.
2. Віговська, О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. Збірник наукових праць. 2013. 161 с.

УДК 159.9-053.8

Стужна Віолетта Вадимівна,
студентка 3 курсу 5 групи
ФЕМП,
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В сучасних умовах війни в Україні велика кількість людей перебуває в стані постійного стресу. Нинішні події охоплюють безліч економічних, соціальних, ідеологічних, комунікаційних, вікових, сімейних, медичних проблем і перешкод, які людині складно подолати самостійно. Ці події руйнують плани, порушують традиційний ритм буття, звичний уклад, погіршують умови життєдіяльності, сприяють відчуттю постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я. Регулярні ракетні обстріли, окупація територій, проблеми зі світлом, теплом та водопостачанням, відчуття загальної незахищеності, невизначеності та невпевненість у майбутньому – все це є причинами стресу.

У цих суворих реаліях існування зростає потреба у розвитку стресостійкості як важливої умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя.